



## 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

#### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



#### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

#### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

#### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

#### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



## 紹介します！地域の支え合い



記念すべき第1号は、寺尾町第1町内会で始まった『寺一アダプトまち美化活動事業』です。これは高崎市の『たかさきアダプトまち美化活動事業』に基づくものであり、寺尾町第1町内会での取り組みは、昨年、寺尾・城山地区協議体が実施した『寺尾・城山地区 生活状況に関するアンケート』がきっかけとなっています。

第1回目は7月5日（日）に実施されましたが、当日は少し蒸し暑いなか、約2時間にわたり、雁行川側道および城南大橋歩道の草取りと清掃を行いました。

代表者の井上さんは、今後は月1回を目標に活動を継続し、支える側の理解と支えられる側の意識を高めていくとともに、個々の高齢者の支援にもつなげていきたいとおっしゃっていました。



### たかさき アダプトまち美化活動事業とは

アダプトとは英語で「〇〇を養子にする」という意味で、公共スペースの一定区間を養子にみ立て、市民をわが子のように愛情をもって面倒をみ（＝清掃美化を行い）、行政が支援する仕組みです。



不定期ではありますが、今後も地域の皆さんの身近な支え合いをご紹介していきたいと思います。「これこそは皆さんに紹介してほしい！」と思うものがございましたら、ぜひお知らせください。



## 今年度も開催します！運動教室



昨年度に引き続き、今年度も『健康屋 和い輪い』として、運動教室（介護予防教室）を9月8日から開催いたします。日程は毎週火曜日の午後1時30分から、場所は県営城山団地集会室で、全13回です。申し込みいただくと、事前に高齢者あんしんセンター職員がご自宅を訪問し、体の様子などをお聞きします。詳しくは下記までお問合せください。



## 高齢者あんしんセンターとは…



高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

### お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1（特別養護老人ホームホピ園内）
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 電話：027-324-8844